

## **I: Oração como um encontro**

A oração é um encontro com o Deus Vivo. O Cristianismo oferece ao homem acesso direto a Deus, que escuta o homem e o ama. Essa é a diferença fundamental entre o Cristianismo e por exemplo, o Budismo, no qual durante a meditação aquele que ora lida com um tipo de ser transcendental impessoal, no qual ele é imerso e dissolvido, mas ele não sente Deus como uma Pessoa Viva. Na oração cristã, o homem sente a presença do Deus Vivo.

Deus se fez Homem, isso é revelado para nós no Cristianismo. Quando estamos diante do ícone de Jesus Cristo, nós contemplamos o Deus Encarnado. Sabemos que é impossível representar, descrever ou retratar Deus em um ícone ou pintura. Mas é possível representar Deus que Se tornou homem, como Ele Se revelou às pessoas. Através de Jesus Cristo como homem, nós descobrimos Deus para nós próprios. Essa descoberta ocorre na oração, em conversão em Cristo.

Através das orações sabemos que Deus participa em tudo que ocorre em nossas vidas. Assim, a conversa com Deus não deve ocorrer em segundo plano em nossas vidas, mas ser o foco principal dela. Existem muitas barreiras entre o homem e Deus que só podem ser superadas com a ajuda da oração.

Frequentemente pergunta-se: por que precisamos orar, pedir a Deus por algo se Deus já sabe do que precisamos? Eu responderia assim: não precisamos orar para pedir algo a Deus. Sim, em certos casos pedimos a Ele ajuda específica no dia a dia. Mas isso não deve ser o conteúdo principal da oração.

Deus não pode ser apenas um “agente intermediário” em nossos assuntos mundanos. O conteúdo principal da oração deve ser sempre estar diante de Deus, ter um encontro com Ele. Precisamos orar para estar junto de Deus, para entrar em contato com Ele, para sentir a presença d'Ele.

Todavia, um encontro com Deus nem sempre ocorre na oração. Pois mesmo quando encontramos com uma pessoa não estamos dispostos a superar as barreiras que nos separa, constantemente nossa comunicação com as pessoas é superficial. Assim também acontece na oração. Às vezes sentimos uma parede entre Deus e nós, que Deus não nos escuta. Mas devemos entender que não foi Deus que colocou esta barreira, fomos nós que a colocamos por causa de nossos pecados. Nas palavras de um teólogo medieval do Ocidente, Deus está sempre conosco, mas nós estamos do lado de fora, Deus está em casa conosco, mas nós não O recebemos

Lembre-mos disso ao nos prepararmos para orar. Lembremo-nos de que sempre que estamos em oração entramos em contato com o Deus Vivo.

## **II: A Oração como Diálogo**

A oração é um diálogo. Ela inclui não apenas nossa virada em relação a Deus, mas também a resposta do próprio Deus. Como em todo diálogo, na oração é importante não apenas falar à vontade e se expressar, mas também ouvir a resposta. A resposta de Deus nem sempre vem diretamente nos minutos da oração; às vezes ela acontece um pouco mais tarde. Pode acontecer, por exemplo, de pedirmos a Deus por uma ajuda imediata, mas ela somente vir após várias horas ou dias. Mas entendemos que isso aconteceu porque pedimos a Deus por ajuda na oração.

Por meio da oração podemos aprender muito sobre Deus. Ao orar, é muito importante estar preparado para o que Deus nos revela; mas Ele pode revelar-se diferente do que havíamos imaginado. Muitas vezes cometemos o erro de nos aproximarmos de Deus com nossas próprias ideias sobre Ele, e essas ideias podem obscurecer de nós a imagem real do Deus Vivo, que o próprio Deus pode nos revelar. Muitas vezes as pessoas criam em suas próprias mentes um tipo de ídolo e então oram a esse ídolo. Esse ídolo morto e

artificialmente criado se torna um obstáculo ou uma barreira entre o Deus Vivo e nós, as pessoas. "Faça você mesmo uma imagem falsa de Deus e tente orar a Ele. Faça você mesmo uma imagem de um Juiz inclemente e cruel e tente orar a Ele com confiança e amor", observou o Metropolita Antônio de Sourozh. Assim, devemos estar prontos para que Deus Se revele tão diferente do que havíamos O imaginado. Portanto, ao se aproximar da oração, é preciso abandonar todas as imagens que nossa imaginação e fantasia humana produzem.

A resposta de Deus pode ocorrer de diferentes maneiras, mas a oração nunca é não correspondida. Se nós não ouvimos a resposta, significa que algo não está certo em nós mesmos; significa que ainda não estamos suficientemente afinados no caminho certo para encontrar Deus.

Há um instrumento chamado de diapasão, usado para afinar pianos; esse dispositivo dá um som claro de um "Lá". As cordas do piano devem ser amarradas de tal forma que o som que produzem está em estrita conformidade com o som do diapasão. Contanto que a corda "Lá" não esteja suficientemente esticada, não importa quantas vezes você bater as teclas, o diapasão permanecerá em silêncio. Mas no momento em que a corda atinge o grau necessário de tensão, o diapasão – um pedaço de metal sem vida – começará de repente a soar. Tendo ajustado a corda "Lá", o mestre pode então configurar essa "Lá" em outras oitavas (no piano cada tecla toca várias cordas, criando um som circundante especial). Assim, ele pode definir os "Si", "Dó" e assim por diante, uma oitava após a outra, até que finalmente todo o instrumento estará configurado de acordo com o diapasão.

Assim deve ser conosco na oração. Devemos sintonizar-nos com Deus, ajustando toda nossa vida – todas as cordas de nossa alma – a Ele. Quando ajustamos nossa vida a Deus, quando nós aprendemos a cumprir seus mandamentos, quando o Evangelho se torna nossa lei moral e espiritual e quando aprendemos a viver de acordo com os mandamentos de Deus, então começamos a sentir como nossa alma responde a presença de Deus na oração, assim como um diapasão responde a uma corda perfeitamente esticada.

### **III: Quando devemos orar?**

Quando e por quanto tempo devemos orar? O Apóstolo Paulo escreve: orai sem cessar (I Ts 5:17). São Gregório, o Teólogo, escreve: "Precisamos lembrar de Deus com mais frequência do que respiramos." Idealmente, a vida do cristão deve ser preenchida com a oração.

Muitos problemas, tristezas e tribulações ocorrem porque as pessoas esquecem de Deus. Existem criminosos que acreditam, mas no momento do crime, eles não pensam em Deus. É difícil de imaginar que alguém cometeria um crime ou roubo enquanto pensasse no Deus que tudo vê, de quem nenhum mal é oculto.

A maioria das pessoas não conseguem orar ao decorrer do dia, razão pela qual precisamos achar um tempo, mesmo que curto, para lembrar de Deus.

Você acorda de manhã pensando no que precisa fazer neste dia. Antes de começar a trabalhar e se envolver em uma agitação inevitável, dedique no mínimo alguns minutos a Deus. Fique diante de Deus e diga: "Senhor, Tu me concedeste este dia; ajuda-me a passá-lo sem pecado, sem manchas, guarda-me de todo mal e infortúnio." E invoque a bênção de Deus para o dia que se inicia.

Ao decorrer do dia, esforce-se para lembrar de Deus com mais frequência. Se não se sentir bem, volte-se a Ele em oração: "Senhor, não estou bem, ajuda-me." Se estiver bem, diga a Deus: "Senhor, glória a Ti, agradeço-Te por esta alegria." Se estiver preocupado com alguém, conte a Deus: "Senhor, estou preocupado com ele, ajuda-o." E assim por diante ao longo do dia: o que acontecer com você, coloque em oração.

Quando o dia chega ao fim e você está pronto para ir para a cama, lembre-se do dia passado, agradeça a Deus por todas as coisas boas que aconteceram e ofereça arrependimento por todos aqueles atos indignos e pelos pecados que você cometeu durante o dia. Peça ajuda e bênção para a noite que está por vir. Se você aprender a orar assim no decorrer de cada dia, em breve você notará quão mais sã sua vida se tornará. Muitas vezes as pessoas justificam sua relutância em orar pelo fato de estarem muito ocupadas e sobrecarregadas com coisas para fazer. Sim, muitos vivem em um tipo de ritmo diferente do das pessoas da antiguidade. Às vezes temos de fazer um grande número de coisas ao longo do dia. Mas na vida há sempre certas pausas. Por exemplo, podemos ficar no ponto de ônibus por três a cinco minutos; se pegarmos o trem, por vinte ou trinta minutos. Discamos um número e dá sinal de ocupado – mais alguns minutos. Usemos pelo menos essas pausas para a oração; deixemos pelo menos isso não ser um tempo perdido.

#### **IV: Orações Curtas**

As pessoas perguntam frequentemente: como devemos orar, com quais palavras, em qual idioma? Alguns chegam até a dizer: "Eu não oro porque eu não sei como; eu não conheço nenhuma oração." Não é necessário nenhuma habilidade específica para a oração. Pode-se simplesmente falar com Deus. Nos serviços litúrgicos na Igreja Ortodoxa Russa, usamos um idioma especial: o eslavo eclesiástico. Mas nas orações pessoais, quando estamos a sós com Deus, não há necessidade de nenhum idioma especial. Podemos orar no idioma que falamos com as pessoas, no qual pensamos.

A oração deve ser bem simples. Santo Isaque, o Sírio, disse: O tecido todo de sua oração deve ser sucinto. Uma palavra salvou o publicano, e uma palavra fez o ladrão na cruz herdeiro do Reino dos Céus.

Lembremo-nos da parábola do publicano e do fariseu: Dois homens subiram ao templo, para orar; um, fariseu, e o outro, publicano. O fariseu, estando em pé, orava consigo desta maneira: Ó Deus, graças te dou porque não sou como os demais homens, ladrões, injustos e adúlteros; nem ainda como este publicano. Jejuo duas vezes na semana, e dou os dízimos de tudo quanto possuo. O publicano, porém, estando em pé, de longe, nem ainda queria levantar os olhos ao céu, mas batia no peito, dizendo: Ó Deus, tem misericórdia de mim, pecador! (Lc 18:10-13). E essa pequena oração o salvou. Lembremo-nos também do ladrão que foi crucificado com Jesus e disse a Ele: Senhor, lembra-te de mim, quando entrares no teu reino. (Lc 23:42). Apenas isso foi suficiente para ele entrar no paraíso.

A oração pode ser extremamente breve. Se você estiver apenas começando na sua caminhada de oração, inicie com orações bem curtas, de modo que possa manter o foco. Deus não precisa de palavras; Ele precisa dos corações dos homens. Palavras são secundárias; de suma importância são os sentimentos e a disposição com a qual nos aproximamos de Deus. Aproximar-se de Deus sem reverência ou com distração -- quando nossa mente fica vagueando -- é muito mais perigoso que dizer as palavras erradas na oração. A oração distraída não tem sentido nem valor. Há uma simples lei: se as palavras não alcançam o coração, elas não alcançarão a Deus. Como é dito às vezes, tal oração não chega ao teto do quarto em que estamos orando e ela deveria alcançar o céu. Por isso é muito importante que cada palavra deva ser profundamente sentida por nós. Se somos incapazes de focar em longas orações dos livros de orações da Igreja Ortodoxa, devemos tentar orações curtas: "Senhor, tem piedade", "Salva, Senhor", "Deus, seja misericordioso comigo, um pecador".

Um lutador ascético disse que se pudéssemos com toda a força de nossos sentimentos -- com toda a alma e o coração -- dizer a oração "Senhor, tem piedade", seria suficiente para nossa salvação. Mas o problema é que, como regra, não podemos dizer isso com

todo o nosso coração; não podemos dizer isso com toda a nossa vida. Por isso, para ser escutado por Deus, tendemos a usar muitas palavras. Lembremo-nos que Deus anseia por nossos corações, não por nossas palavras. Se nos voltarmos a Ele com todo o nosso coração, certamente obteremos uma resposta.

## **V: Oração e Vida**

A oração envolve não apenas alegria e realizações, que ocorrerem por causa dela, mas também um trabalho diário meticuloso. Às vezes a oração traz uma enorme alegria, refrescando o homem e dando-lhe novas forças e oportunidades. Mas muitas vezes acontece que alguém não está disposto a orar, que não quer orar. Assim, a oração não deve depender do nosso humor. A oração é trabalho. São Silvano, o Atonia, disse: "Orar é derramar sangue". Como em todo trabalho, isso requerer um grande esforço, às vezes um esforço enorme, para se forçar a orar mesmo quando não se quer. E tal esforço [podvig] será reembolsado cem vezes.

Mas por que às vezes não quereremos orar? Acho que a razão principal aqui consiste no fato de que nossa vida não corresponde à oração, não está configurada para isso. Na infância, quando eu estava na escola de música, eu tinha um excelente professor de violino: suas aulas eram muito interessantes, mas às vezes muito difíceis -- mas isso não dependia do humor dele, mas de quão bem ou mal eu havia me preparado para a aula. Se eu tivesse praticado muito, aprendido uma determinada peça e ido para a classe totalmente preparado, então a lição fluía de uma vez, e tanto o professor como eu ficávamos satisfeitos. Mas se eu a adiasse toda semana e fosse despreparado, então o professor ficaria chateado e me faria mal que a lição não fosse como eu esperava.

É exatamente a mesmo com a oração. Se nossa vida não está preparada para a oração, então pode ser muito difícil para nós rezar. A oração é o indicador de nossa vida espiritual, uma espécie de teste de fogo. Precisamos construir nossa vida de tal maneira que ela se conforme à oração. Ao recitar a oração "Pai Nosso", dizemos: "Senhor, seja feita a Tua vontade", o que significa que nós devemos sempre estar prontos para cumprir a vontade de Deus, mesmo que essa contradiga nossa vontade humana. Quando dizemos a Deus "E perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoarmos aos nossos devedores", comprometemo-nos desse modo a perdoarmos as pessoas e perdoar as suas dívidas, porque se não perdoarmos as nossos devedores, então, pela lógica desta oração, Deus não nos perdoará as nossas dívidas.

Assim, um deve corresponder ao outro: vida à oração, e oração à vida. Sem essa correspondência nós não teremos êxito nem na vida nem na oração.

Não hesitemos se acharmos difícil orar. Isso significa que Deus está nos apresentando nossos desafios, que devemos resolver tanto na oração como na vida. Se aprendermos a viver de acordo com o Evangelho, então aprenderemos a orar de acordo com o Evangelho. Então nossa vida se tornará completa, espiritual e verdadeiramente cristã.

## **VI: Livros de Oração Ortodoxos**

Pode-se orar de diferentes maneiras; por exemplo, com suas próprias palavras. Tal oração deve constantemente acompanhá-lo. Manhã e tarde, dia e noite, pode-se voltar para Deus com palavras simples vindas das profundezas do coração.

Mas há também orações que foram compiladas pelos santos na antiguidade, que precisam ser lidas a fim de se aprender como orar. Essas orações estão contidas no "Livro de Orações Ortodoxo". Lá você encontrará orações para a manhã e a noite, para arrependimento e ação de graças, juntamente com vários cânones, acatistes e muito mais. Quando você comprar um "Livro de Orações Ortodoxo", não se assuste que existam tantas orações. Você não precisa ler todas elas.

Se as orações da manhã são lidas rapidamente, isso leva cerca de vinte minutos. Mas se alguém as lê pensativamente e cuidadosamente, respondendo em seu coração a cada palavra, então lê-las pode levar uma hora inteira. Portanto, se você não tem tempo, não tente ler todas as orações da manhã; é melhor ler uma ou duas, mas de tal maneira que cada palavra chegue ao seu coração.

Antes da seção com as "Orações da Manhã", diz-se: "Tendo-se levantado do sono, antes de qualquer outra ação, fique de pé com reverência, considerando-se estar na presença do Deus que tudo vê, e, tendo feito o sinal da Cruz, diga: 'Em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo. Amém.'" Então pare um momento, até que todos os teus sentidos estejam calmos, e os teus pensamentos abandonem todas as coisas mundanas." Esta pausa, este "momento de silêncio", antes de começar a orar é muito importante. A oração deve crescer da quietude de nossos corações. As pessoas que diariamente "leem" as orações da manhã e da noite constantemente têm as tentações de ler a "regra" o mais rápido possível, a fim de continuar com as atividades do dia. Muitas vezes, com tal leitura, o mais importante -- o conteúdo das orações -- é eludido.

No Livro de Orações há muitas petições dirigidas a Deus que são repetidas muitas vezes. Por exemplo, você pode encontrar a recomendação de repetir "Senhor tem piedade" doze ou quarenta vezes. Algumas pessoas veem isso como algum tipo de formalidade e leem essa oração o mais rápido possível. A propósito, em grego "Senhor tem piedade" é "Kyrie, Eleison". Em russo há o verbo *kurolesit'* [pregar peças], que veio do fato de que os leitores no coro muitas vezes liam rapidamente ou repetidamente "Kyrie, Eleison" -- isto é, eles não estavam orando, mas estavam brincando. Assim, na oração não se é necessário pregar peças [*kurolesit'*]. Não importa quantas vezes a oração é lida, ela deve ser falada com cuidado, reverência e amor, com plena entrega.

Não é preciso tentar ler todas as orações. É melhor dedicar vinte minutos a única oração "Pai nosso", repetindo-a diversas vezes, ponderando cada palavra. Não é fácil para alguém que não está acostumado a orar ler imediatamente um grande número de orações -- e isso não é algo a que se deva aspirar. É importante ficar imbuído no espírito que é respirado pelas orações dos Pais da Igreja. Esse é o principal benefício a ser derivado das orações contidas no "Livro de Orações Ortodoxo".

## **VII: Regras de Oração**

O que é uma regra de oração? Estas são orações que se lê regularmente, diariamente. Todos têm uma regra de oração diferente. Para uma pessoa, as orações da manhã ou da noite demoram várias horas, enquanto que para outra elas levam alguns minutos. Tudo depende da disposição espiritual de cada um, do grau de enraizamento na oração e de quanto tempo se tem.

É muito importante que se mantenha uma regra de oração, mesmo uma muito curta, para que se seja regular e constante na oração. Mas a regra não deve se transformar em uma formalidade. A experiência de muitos crentes mostra que, lendo constantemente as mesmas orações, suas palavras podem se tornar incolores: elas perdem a frescura, e aquele que se acostumou com elas não pode mais se concentrar nelas. Este perigo precisa ser evitado a todo o custo.

Lembro-me de que quando recebi a tonsura monástica (eu tinha então vinte anos), voltei-me para pedir conselho a um pai espiritual experiente, perguntando-lhe que tipo de regra de oração eu deveria ter. Ele disse: "Você deve ler diariamente as orações da manhã e da noite, três cânones e um acatiste. O que quer que aconteça, mesmo que você esteja muito cansado, você é obrigado a lê-los. E mesmo que você os leia rapidamente e sem atenção, isso não é importante. A principal coisa é que a regra seja lida." Eu tentei. Não deu certo. A leitura diária das mesmas orações levou a que esses textos rapidamente se tornassem entediados. Além disso, eu passava diariamente muitas horas que me

nutriam, alimentavam e inspiravam espiritualmente na igreja em serviços. Mas ler esses três cânones e um acatista transformou-se num tipo desnecessário de "apêndice". Comecei a procurar por um conselho diferente, mais adequado para mim. E eu o encontrei nas obras de São Teófilo, o Recluso, aquele extraordinário lutador ascético do século XIX. Ele aconselhou calcular a regra de oração não a partir do número de orações, mas a partir do momento que estamos dispostos a dedicar a Deus. Por exemplo, podemos tomar como regra orar de manhã e à noite por meia hora, mas essas meias horas devem ser inteiramente entregues a Deus. E é menos importante se lemos todas as orações ou apenas uma durante estes minutos, ou se dedicamos uma noite inteiramente a ler o Saltério, o Evangelho ou a orar em nossas próprias palavras. O mais importante é estar focado em Deus, que nossa atenção não fuja, e que toda palavra alcance nosso coração. Este conselho funcionou para mim. No entanto, eu não excluo que para outros o conselho que eu obtive de meu pai espiritual poderia ser mais apropriado. Aqui muita coisa depende da personalidade de alguém.

Parece-me que para alguém que vive no mundo, não só quinze, mas até cinco minutos de oração da manhã e da noite podem ser suficientes para ser um verdadeiro cristão -- desde que, claro, sejam ditas com atenção e sentimento. Só é importante que os pensamentos de alguém correspondam sempre às palavras, que o seu coração responda às palavras das orações, e que toda a sua vida corresponda à oração.

Seguindo o conselho de São Teófilo, o Recluso, tente reservar algum tempo para a oração no decorrer do dia e para o cumprimento de uma regra de oração diária. E você verá que isso dará fruto rapidamente.

## **VIII: O Perigo do Hábito**

Todo fiel corre o perigo de habituar-se às palavras da oração e distrair-se durante a oração. Para isso não ocorrer, é necessário lutar constantemente contra si próprio, ou, como dizem os Santos Padres, "guardar o pensamento" e aprender "a colocar o pensamento nas palavras da oração."

Como conseguimos fazer isso? Primeiramente, não nos devemos permitir pronunciar palavras quando nossa mente e nosso coração não respondem a elas. Se você começar a ler uma oração, mas no meio sua atenção se desvia, volte ao lugar aonde ela se desviou e repita a oração. Se necessário, a repita, três, cinco, ou dez vezes -- mas volte ao ponto a que todo o seu ser responda a ela.

Uma vez na igreja uma senhora me perguntou: "Padre, eu tenho lido as orações por muitos anos: tanto as da manhã quanto as da noite, mas quanto mais as leio, menos gosto delas, e menos me sinto crendo em Deus. Estou tão cansada das palavras dessa orações que não respondo mais a elas."

Eu disse a ela: "Não leia mais as orações da manhã e da noite."

Ela ficou perplexa: "O que o senhor quer dizer?"

Eu repeti: "Coloque-as de lado, não as leia. Se o seu coração não responde a elas, ache outro jeito de orar. Quanto tempo dura suas orações da manhã?"

"Vinte minutos."

"Está disposta a dedicar vinte minutos toda manhã a Deus?"

"Estou."

"Então pegue uma oração da manhã, de sua escolha, e a leia por vinte minutos. Leia uma frase, fique em silêncio e pense no que ela significa. Então leia outra frase, fique em silêncio e pense sobre o seu conteúdo. Repita de novo, pensando se corresponde a sua vida, se está disposto a viver de modo que essa oração torne-se real em sua vida. Você lê: "Senhor, não me prive dos Teus bens celestiais". O que isso significa? Ou: "Senhor, livra-me dos tormentos eternos." Qual é o perigo desses tormentos eternos? Temos realmente medo deles? Esperamos realmente ser livres deles? A mulher começou a orar

desse modo e rapidamente sua oração revitalizou-se.

Precisa-se aprender a orar. Cada um deve fazer um esforço próprio. Não se pode permitir ficar diante dos ícones e proferir palavras vazias.

A qualidade da oração manifesta-se também pelo que a antecede e a procede. É impossível focar na oração quando se está com raiva, ou por exemplo, se antes de orarmos discutimos ou gritamos com alguém. Isso significa que no tempo que precede a oração devemos nos preparar interiormente, libertando-nos de qualquer coisa que interfira em nossas orações e nos sintonizando com uma disposição de oração. Assim será mais fácil para orarmos. E obviamente, após a oração, não devemos imediatamente nos entregarmos à agitação. Após orar, conceda a si próprio um tempo para escutar a resposta de Deus, para que algo soe em você em resposta à presença de Deus.

Orar só tem valor quando sentimos, graças a ela, que algo muda em nós, que começamos a viver diferentemente. A oração pode dar frutos, e esses frutos devem ser sentidos.

## **IX: A Disposição do Corpo na Oração**

Na prática de oração da Igreja Primitiva, várias poses, gestos e posições corporais foram usados. As pessoas oravam em pé, ajoelhadas na chamada posição do Profeta Elias -- isto é, de joelhos, com a cabeça inclinada para o chão --, deitadas no chão com as mãos estendidas ou de pé com as mãos erguidas. Prostrações foram empregadas na oração: tanto prostrações completas como reverências a partir da cintura, assim como o sinal da cruz. De todas as várias posições tradicionais do corpo na oração, apenas algumas permaneceram na prática contemporânea. Estas são acima de tudo a oração de pé e a oração ajoelhada, acompanhada pelo sinal da cruz e reverências.

Por que é importante que o corpo participe da oração? Por que não se pode simplesmente orar em espírito enquanto está deitado na cama ou sentado em uma poltrona? Em princípio, pode-se orar tanto deitado quanto sentado: em circunstâncias especiais, como em doença ou quando se viaja, assim é feito. Mas, em circunstâncias normais, é necessário enquanto se ora fazer uso das disposições do corpo que foram preservadas na tradição da Igreja Ortodoxa. O fato é que corpo e espírito estão inextricavelmente ligados no homem, e o espírito não pode agir completamente de forma autônoma do corpo. Não foi por acaso que os antigos Padres disseram: "Se o corpo não trabalha em oração, então a oração permanecerá infrutífera".

Vá a uma Igreja Ortodoxa durante a Grande Quaresma e você verá como, de tempo em tempo, todos os paroquianos caem de joelhos, depois se levantam, depois caem e se levantam. E assim segue na duração do serviço. Você vai sentir que há uma intensidade especial para este serviço, que as pessoas não estão simplesmente orando, mas estão trabalhando em oração, suportando o feito heroico [podvig] da oração. Em seguida, vá para uma igreja protestante. Durante todo o serviço, os adoradores estão sentados: as orações são lidas e canções espirituais são cantadas, mas as pessoas permanecem sentadas, não se cruzando nem se curvando, enquanto que no final do serviço todos se levantam e saem. Compare estes dois meios de oração na igreja -- Ortodoxa e Protestante -- em termos de intensidade de oração. As pessoas estão orando a um só Deus, mas estão orando de maneira diferente. E essa diferença é determinada em grande parte pelas disposições físicas daqueles que oram.

Prostrações ajudam muito a oração. Aqueles de vocês que são capazes em sua regra de oração de manhã ou à noite fazer pelo menos algumas reverências e prostrações sentirão, sem dúvida, quão útil isso é em termos espirituais. O corpo torna-se mais recolhido, e quando o corpo está recolhido, a compostura da mente e a atenção vêm de forma muito mais natural.

Durante a oração devemos de tempo em tempo fazer o sinal da cruz, especialmente

quando dizemos "Em Nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo", assim como quando pronunciamos o nome do Salvador. Isso é necessário porque a cruz é a arma de nossa salvação. Quando colocamos o sinal da cruz sobre nós mesmos, o poder de Deus se torna tangivelmente presente em nós.

## **X: Oração diante dos ícones**

Na oração, o exterior não deve substituir o interior. O exterior deve contribuir com o interior, mas também pode dificultá-lo. A disposição natural do corpo na oração contribui indubitavelmente para um estado orante, mas de modo algum pode substituir o conteúdo principal da oração.

Não se deve esquecer que certas disposições do corpo não são acessíveis a todos. Por exemplo, muitos idosos são simplesmente incapazes de fazer prostrações. Há muitas pessoas que não podem ficar em pé por muito tempo. Tenho escutado de idosos: " Eu não vou à igreja porque não posso ficar de pé," ou " Eu não oro a Deus porque minhas pernas doem." Deus não precisa de nossas pernas, mas de nossos corações. Se você não pode orar em pé, então ore sentado; se não puder orar sentado, então ore deitado. Como diz um lutador ascético : " melhor estar sentado pensando em Deus do que ficar em pé pensando nas suas pernas."

Meios de auxílio são importantes,mas não devem tomar o lugar do conteúdo. Um dos meios de auxílio mais importante para a oração é o ícone. Cristãos ortodoxos, de regra, oram diante de ícones do Salvador, da Mãe de Deus, santos, e representações da Santa Cruz. Porém, protestantes oram sem ícones. Pode-se perceber aqui a diferença entre a oração ortodoxa e a protestante. Na tradição ortodoxa, a oração é mais concreta. Contemplando o ícone de Cristo, nós olhamos como se fosse uma janela abrindo um novo mundo para nós; atrás do ícone está Ele a quem oramos.

No entanto, é muito importante que o ícone não substitua o objeto da oração, a fim de que não direcionemos as nossas orações para o ícone ou tentemos imaginar a pessoa retratada no ícone. O ícone é apenas uma lembrança, um símbolo da realidade que está além dele.. Como dizem os Padres da Igreja, " a honra que rendemos à imagem retorna ao seu protótipo." Quando nos aproximamos de um ícone do Salvador ou da Mãe de Deus e os veneramos- isto é, os beijamos- estamos desse modo expressando nosso amor pelo Salvador ou pela Mãe de Deus.

Os ícones não devem ser transformados em ídolos. Nem deve haver a ilusão de que Deus é como Ele é representado nos ícones. Existe, por exemplo, um ícone da Santíssima Trindade chamado "Trindade do Novo Testamento" : ele não é canônico- isto é, não corresponde às regras da Igreja- mas pode ser visto em algumas igrejas. Nesse ícone Deus Pai é representado como um idoso de cabelo cinza, Jesus Cristo como um jovem, e o Espírito Santo, na forma de uma pomba. De modo algum devemos imaginar que a Santíssima Trindade parece-se com isso. A Santíssima Trindade é Deus, que não pode ser representado pela imaginação humana. E , dirigindo-se a Deus a Santíssima Trindade , devemos renunciar a todo tipo de fantasia. Nossa imaginação deve ser livre de imagens, nossa mente deve ser puríssima; e nosso coração pronto para acomodar o Deus Vivo.

Uma vez meu carro caiu em um precipício, capotando diversas vezes. Não sobrou nada dele, apenas o motorista e eu ficamos salvos. Isso aconteceu bem cedo, por volta das cinco horas. Quando eu voltei à igreja na qual servi naquele tarde, encontrei alguns paroquianos que acordaram às quatro e meia da manhã, sentindo o perigo, que começaram a orar por mim.

A primeira pergunta deles foi: "Padre, o que aconteceu com o senhor?" Eu penso que foi através das orações deles que o motorista e eu fomos salvos do desastre.

Nós devemos orar pelo nosso próximo não porque Deus não sabe como salvá-lo, mas

porque Ele quer que participemos na salvação um dos outros. É claro, Ele sabe de que todos precisam- tanto de que precisamos, quanto de que precisa nosso próximo. Quando oramos pelo nosso próximo, isso não significa de modo algum que desejamos ser mais misericordiosos que Deus. Significa que nós queremos participar na salvação deles. Não devemos esquecer na oração das pessoas que a vida trouxe até nós, nem de que eles oram por nós. Cada um de nós , quando vamos dormir, podemos dizer a Deus: " Senhor, pelas orações de todos aqueles que me amam, salva-me."

Lembre-mo-nos da conexão viva entre o nosso próximo e nós, e lembre-mo-nos sempre um dos outros em oração.

## **XI. Oração por nossos semelhantes**

Nós devemos orar não somente por nós mesmos, mas também por nossos semelhantes. Toda manhã e toda noite, assim como quando estamos na igreja, nós devemos nos lembrar de nossos parentes, nossa família, amigos e inimigos, e ofertar orações a Deus por todos. Isso é muito importante, porque as pessoas são unidas por um laço indissolúvel e, frequentemente, a oração de uma pessoa por outra a salva de um grande perigo.

Na vida de São Gregório Teólogo ocorreu o seguinte. Quando ele ainda era um homem jovem e não batizado, atravessou o Mediterrâneo de barco. De repente, teve início uma forte tempestade, que durou muitos dias, e ninguém tinha alguma esperança de resgate. O navio foi quase inundado. Gregório orou a Deus e, durante sua oração, viu sua mãe, que estava, então, na costa, mas que, no entanto, sentira o perigo e fervorosamente orou por seu filho. O navio, ao contrário de todas as expectativas, alcançou à costa em segurança. Gregório sempre se lembrou de que seu resgate viera como resultado das preces de sua mãe.

Alguém poderia dizer: "Bem, essa é apenas mais uma história das vidas dos primeiros santos. Por que coisas semelhantes não acontecem hoje?". Eu posso vos assegurar de que elas ocorrem hoje. Eu conheço muitas pessoas que foram salvas da morte ou de um grande perigo pelas orações de seus entes queridos. E em minha própria vida houve vários casos em que fui salvo pelas preces de minha mãe e outras pessoas, como meus paroquianos.

Eu estive uma vez em um acidente e podemos dizer que sobrevivi milagrosamente, pois o carro caiu de um precipício e rolou várias vezes. Nada restou do carro, mas eu e o motorista saímos ilesos. Isso ocorreu de manhã cedo, por volta das cinco. Quando retornei à igreja na qual eu estava servindo naquela mesma noite, encontrei vários paroquianos que acordaram às quatro e meia da manhã e, pressentindo um perigo, começaram a orar por mim. A primeira pergunta foi: "Batiushka, o que houve com o senhor?". Eu penso que foi por suas orações que eu e o motoristas fomos salvos do desastre.

Nós devemos orar por nossos semelhantes, não porque Deus não sabe como salvá-los, mas porque Ele quer que participemos da salvação uns dos outros. Naturalmente, Ele Próprio sabe o que todos precisam: o que nós precisamos e o que nosso próximo precisa. Quando nós oramos por nossos semelhantes, isso não significa que nós queremos ser mais misericordiosos do que Deus. O que isso significa é que nós queremos participar da salvação deles. E em oração não devemos nos esquecer das pessoas às quais a vida nos aproximou, e de que eles também rezam por nós. Cada um de nós, ao deitarmos para dormir, devemos dizer a Deus: "Senhor, através das preces de todos aqueles que me amam, salva-me!"

Lembre-mo-nos da relação viva entre nós e nossos semelhantes e lembre-mo-nos sempre uns dos outros em oração.

## **XII: Oração pelos falecidos**

Nós não devemos orar apenas pelos nossos próximos que estão vivos, mas também por aqueles que partiram para o outro mundo.

A oração pelos falecidos é necessária primeiramente porque quando alguém próximo de nós falece, nós temos um sentimento natural de perda, o qual nos faz sofrer profundamente. Porém, essa pessoa continua viva: apenas vive em outra dimensão, pois partiu para o outro mundo. A fim de que nossa ligação com aquele que partiu não seja rompida, devemos orar por ele. Assim sentiremos a presença dele, sentir que ele não nos deixou, que a nossa ligação viva com ele está preservada.

É claro que a outra pessoa também precisa da oração para os falecidos, pois quando alguém morre ele passa para outro mundo onde encontra Deus para responder por tudo que fez na sua vida na terra, o bem e o mal. É muito importante que essa pessoa seja acompanhada em seu caminho pelas orações daqueles que o amam, daqueles que permaneceram na terra, que guardam sua memória. Nós, que permanecemos na terra, podemos pedir a Deus que Ele ilumine o destino dessa pessoa, e a Igreja acredita que o destino póstumo daquele que partiu é iluminado pelas orações daqueles que oram por ele aqui na terra.

O herói da romance de Dostoevsky Os Irmãos Karamazov, o ancião Zózima (inspirado em São Tikhon de Zadonsk) diz o seguinte sobre a oração pelos falecidos: "Lembra também: todo dia e quando puder, repita: "Senhor, tem misericórdia de todos aqueles que vêm diante de Ti hoje." Pois em toda hora e em todo momento milhares de pessoas deixam suas vidas na terra, e suas almas vão para diante do Senhor- e muito deles partem da terra em isolamento, sem que ninguém saiba, em tristeza e lamento, pois ninguém irá chorar por eles, ou saber se eles viveram ou não. E assim, talvez do outro lado da terra, a sua oração pelo seu repouso se elevará ao Senhor, mesmo que vocês não se conhecessem. O quanto comovente é para sua alma, dirigindo-se em temor diante do Senhor, sentir naquele momento que alguém está orando por ele, que há um ser humano da terra que o ama. E Deus, também olhará para ambos com misericórdia, pois se até você teve piedade dele, muito mais terá Ele que é infinitamente mais misericordioso e amoroso que você. E Ele lhe perdoará por sua causa.

## **XIII: Oração por nossos inimigos**

A necessidade de orar pelos nossos inimigos deriva da própria essência da doutrina moral de Jesus Cristo.

Na era pré-cristã havia uma regra: Amarás o teu próximo, e odiarás o teu inimigo (Mateus 5:43). A maioria das pessoas continuam a viver de acordo com esta regra. É a natural para nós amar nossos semelhantes, aqueles que nos fazem bem, e tratar com hostilidade e até mesmo ódio aqueles que representam o mal. Mas Cristo diz que nossa atitude deve ser completamente diferente: Amai a vossos inimigos, bendizei os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem (Mateus 5:44).

O próprio Cristo, durante sua vida terrena, repetidamente deu um exemplo tanto de amor pelos inimigos quanto de oração por eles. Quando os soldados pregaram o Senhor na Cruz, Ele experimentou tormentos terríveis e uma dor incrível, mas Ele orou: Pai, perdoai-lhes, porque não sabem o que fazem (Lucas 23:34). Naquele momento Ele pensou não sobre si mesmo, não sobre o fato de que esses soldados estavam lhe causando dor, mas sim sobre a salvação deles; pois, cometendo o mal, eles estavam primeiramente prejudicando a si mesmos.

Nós devemos lembrar que as pessoas que nos fazem mal ou nos tratam com hostilidade não são ruins em si mesmas. O que é mal é o pecado com o qual eles estão infectados. É

preciso odiar o pecado, não o seu portador: o homem. Como São João Crisóstomo coloca: "Quando vedes que alguém está fazendo algo maligno, não o odiai, mas antes [odiai] o demônio, que está por atrás dele."

É preciso aprender a separar a pessoa do pecado que ela comete. Os sacerdotes muito frequentemente observam durante a Confissão que o pecado é realmente separado da pessoa que se arrepende dele. Devemos ser capazes de nos afastar da imagem pecaminosa do homem e lembrar que tudo, incluindo nossos inimigos e aqueles que nos odeiam, são criados de acordo com a imagem de Deus; e é essa imagem de Deus, esses rudimentos do bem que estão em todos, que devemos investigar.

Por que é necessário orar pelos inimigos? É necessário não só por eles, mas por nós também. Devemos encontrar em nós mesmos a força para nos reconciliar com as pessoas. Arquimandrita Sofrônio, em seu livro sobre São Silvano, o Atonita, diz: "Aqueles que odeiam e rejeitam seu irmão são falhos em seu ser; eles não podem encontrar o caminho para Deus, que ama todos." Isso é verdade. Quando o ódio pelo homem se instala em nosso coração, não somos capazes de se aproximar de Deus. Enquanto nos apegarmos a este sentimento, o caminho para Deus é barrado para nós. É por isso que é necessário orar pelos nossos inimigos.

Toda vez que nos aproximamos do Deus vivo, devemos estar em absoluta paz com todos aqueles que percebemos como nossos inimigos. Lembremo-nos do que o Senhor disse: Portanto, se trouxeres a tua oferta ao altar, e aí te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa ali diante do altar a tua oferta, e vai reconciliar-te primeiro com teu irmão e, depois, vem e apresenta a tua oferta (Mateus 5:23-24). E também outras palavras do Senhor: Concilia-te depressa com o teu adversário, enquanto estás no caminho com ele (Mateus 5:25). "No caminho com ele" significa "nessa vida terrena". Pois se não conseguirmos nos conciliar aqui com aqueles que nos odeiam e ofendem, com nossos inimigos, então estaremos irreconciliados na vida futura. E compensar lá o que falta aqui não será mais possível.

#### **XIV: A Oração Familiar**

Falamos predominantemente até agora sobre a oração pessoal, individual. Agora eu gostaria de falar algumas palavras sobre a oração no círculo familiar.

A maioria dos nossos contemporâneos vivem de modo que os membros da família se reúnem raramente, no máximo duas vezes ao dia: no café da manhã e no jantar. Durante o dia, os pais estão no trabalho, as crianças na escola, e somente os pré-escolares e os aposentados ficam em casa. É muito importante que na rotina diária existam alguns momentos que todos possam se reunir para orar. Se a família se reúne para jantar, por que não orar antes por alguns minutos? Após, pode-se também ler orações e uma passagem do Evangelho.

A oração comum fortalece a família, pois a vida familiar apenas pode ser verdadeiramente plena e feliz quando seus membros são ligados não só por laços familiares, mas também espirituais, com o mesmo entendimento comum e perspectivas. Além disso, a oração comum tem efeitos benéficos em todos os membros da família, e é particularmente útil para as crianças.

Na era soviética era proibido educar as crianças em um espírito religioso. Isso era motivado pelo fato de que as crianças deveriam crescer primeiro, e só depois fazer uma escolha independente sobre seguir ou não o caminho religioso. Havia uma grande mentira nesse argumento, porque antes de ter a oportunidade de escolher, deve-se ter aprendido alguma coisa antes. E a melhor idade para aprender, sem dúvidas, é a infância. É muito difícil para alguém que aprendeu a viver sem oração desde a infância aprender a orar. Alguém que foi educado desde a infância em espírito de oração, que desde cedo sabia sobre a existência de Deus e que sempre podia se voltar a Deus, mesmo que depois ele

deixe a igreja, ainda irá preservar em algum lugar no fundo de sua alma as habilidades da oração e a bagagem religiosa obtidas na infância. Frequentemente ocorre que pessoas que deixaram a igreja voltem a Deus em algum momento de suas vidas porque na infância se acostumaram com a oração.

Há ainda outro aspecto. Em muitas famílias hoje há parentes de gerações anteriores, avós e avôs, que cresceram em um ambiente não religioso. Podia-se até disser há vinte, trinta anos que a Igreja era um lugar para "velhos". Hoje são as avós que representam a maior geração não-religiosa, que cresceram nos anos trinta e quarenta, na era do "ateísmo militante". É muito importante que as pessoas idosas achem seu caminho para a igreja. Para ninguém é tarde demais para se voltar a Deus, mas estes jovens que já conhecem esse caminho devem com jeito, gradualmente, mas consistentemente, envolver seu parentes mais velhos no clima da vida espiritual. Pode-se fazer isso particularmente bem através da oração familiar diária.

## **XV: Oração da Igreja**

Como disse o renomado teólogo do século XX arcebispo Georges Florovsky, um cristão nunca ora em solidão: mesmo que ele se vire para Deus em seu quarto, fechando a porta atrás dele, ele ainda ora como membro da comunidade da Igreja. Não somos indivíduos isolados; somos membros da Igreja, membros de um único corpo. E nós somos salvos não isoladamente, mas junto com outros, com nossos irmãos e irmãs. Portanto, é muito importante que todos tenham experiência não apenas na oração individual, mas também na oração da Igreja, juntamente com outras pessoas.

A oração da Igreja tem uma importância e significado especial. Muitos de nós sabemos por experiência como é difícil mergulhar nas linhas de oração quando estamos sozinho. Mas quando nós chegamos à Igreja, estamos imersos na oração comum de muitas pessoas, e essa oração leva-nos a certas profundezas, e nossa oração se funde com a dos outros.

A vida humana é semelhante a nadar através do mar ou do oceano. Há, é claro, as almas bravas que, superando tormentas e tempestades, cruzam o mar sozinhos em um iate. Mas, como regra, as pessoas que cruzam o oceano se reúnem num navio que se desloca de uma margem para outra. A Igreja é esse no qual os cristãos estão se movendo juntos ao longo do caminho para a salvação. E a oração comum é um dos meios mais poderosos para avançar neste caminho. [...]

## **XVI: Por que devemos ir à Igreja?**

Muitas pessoas que raramente vão à Igreja têm um tipo de relação de consumidor com a Igreja. Por exemplo, eles vão à Igreja antes de uma longa viagem- para acender uma vela, só por fazer, para que nada aconteça no caminho. Eles ficam dois, três minutos, fazem com pressa o sinal da cruz, e tendo acendido a vela, vão embora. Alguns, entrando na Igreja, dizem: "Eu quero dar dinheiro ao padre para ele orar por isso ou aquilo"- dão o dinheiro e vão embora. O padre precisa orar, mas essas próprias pessoas não participam da oração.

Essa é uma atitude errada. A Igreja não é uma máquina de comprar "chocolates": coloque sua moeda e o doce sai. A Igreja é um lugar para viver e estudar. Se você está enfrentando certas dificuldades ou alguém próximo adoece, não se limite a acender uma vela. Vá à Igreja para os serviços, envolva-se nos elementos da oração, e eleve a sua oração pela sua necessidade junto com o padre e a comunidade.

É importante que a ida à Igreja seja regular. É bom ir à Igreja todo Domingo. A Divina Liturgia de Domingo, assim como as das Grandes Festas, é quando podemos, ao abrir mão de duas horas de nossos afazeres mundanos, para imergir nos aspectos da oração.

É bom ir à Igreja com toda a família, para confessar e receber a Comunhão. Se alguém aprende a viver de domingo a domingo, no ritmo dos serviços da Igreja, no ritmo da Divina Liturgia, sua vida inteira então mudará drasticamente. Acima de tudo, ela terá disciplina. O fiel sabe que no próximo domingo ele terá que responder a Deus, e ele vive de modo diferente: ele não se permite tantos pecados que cometeria se não fosse a Igreja. Além disso, a Divina Liturgia em si é uma oportunidade para receber a Santa comunhão, isto é, unir-se com Deus não só espiritualmente, mas também fisicamente. Finalmente, a Divina Liturgia é um serviço completo, no qual toda a comunidade da igreja e cada um de seus membros pode orar por todos que os preocupam. Os fiéis durante a liturgia podem orar por ele próprios e por seus próximos, e pelo futuro deles, oferecendo arrependimento pelos pecados deles e pedindo a benção de Deus para seus ministérios. É muito importante aprender a participar plenamente da Liturgia. Na Igreja há outros serviços, por exemplo, a vigília- um serviço preparatório para a comunhão. Pode-se solicitar molebens (serviço de súplica) pela saúde de alguém. Mas os "serviços privados"- isto é, os serviços solicitados pelas necessidades específicas de alguém- não pode substituir a Divina Liturgia, pois a Liturgia é o centro da oração da igreja, e deve se tornar o centro da vida espiritual de todo cristão e de toda família cristã.

## **XVII: Sobre Compunção e Lágrimas**

Eu gostaria de dizer algumas palavras sobre o estado espiritual e emocional que as pessoas vivenciam em oração. Lembremo-nos do famoso poema de Lermontov:

### **Oração**

Num minuto desafiador da vida,  
Se a tristeza transborda o coração,  
Recito, de cor, sem cessar  
Uma invocação miraculosa.  
Há uma vontade benéfica  
Na música das palavras vivas  
E lá nelas respira  
Um deleite desconhecido e sagrado.  
E a alma largará o seu fardo,  
A dúvida está longe  
E é fácil confiar e chorar  
E sinto-me tão leve, tão leve...

Nestas belas e simples palavras do grande poeta está descrito o que acontece com muitas pessoas enquanto oram. A pessoa recita as palavras da oração, talvez familiares a ela na infância, e, de repente, sente um tipo de iluminação, um alívio, e chora. Na linguagem da Igreja, tal condição é chamada compunção. É um estado alcançado, quando se sente a presença de Deus mais do que de costume. É um estado espiritual quando a Graça de Deus toca diretamente o coração.

Lembremo-nos do trecho da autobiografia de Ivan Bunin, A Vida de Arsenyev, na qual ele descreve sua juventude e como, enquanto ainda estudante, participava dos santos ofícios da paróquia da Exaltação da Santa Cruz. Ele descreve o começo da Vigília, nas sombras da igreja, onde há pouquíssimas pessoas:

“Como tudo isso me comove! Ainda sou um garoto, um adolescente, todavia nasci provido do sentido de tudo isso, e durante os últimos anos eu passei por essa expectativa, esse silêncio apreensivo que precede o serviço. Tantas vezes ouvi essas exclamações e o “amém” que infalivelmente as procede e as abafa, predizendo cada palavra do ofício, e

que agora dá resposta a tudo, intensificado por sua espera. ‘Glória à Santa, Consubstancial...’. Eu escuto a agradável e familiar voz vinda sutilmente do altar, e pelo resto do ofício eu permaneço de pé, encantado. ‘Vinde, adoremos ao Rei nosso Deus! Vinde, adoremos...’, ‘Bendiz, ó minha alma, ao Senhor!’ eu escuto, enquanto o padre, precedido pelo diácono, calmamente caminha pela igreja, silenciosamente preenchendo-a com o aroma do incenso e prostrando-se para os ícones. Lágrimas turvam minha visão, pois eu já sei, com certeza, que não há nada mais belo e elevado na Terra. E o santo ofício prossegue. A Porta Real é fechada e aberta alternadamente, simbolizando ora nossa expulsão do Paraíso, perdido por nós, ora a nova contemplação dele. Maravilhosas preces são recitadas, concedendo alento a nossa dolorosa consciência de nossas fraquezas mundanas, nossa impotência, e nosso anseio por sermos guiados pelo caminho de Deus”. Bunin escreve que visitou várias igrejas ocidentais onde havia órgãos, que foi a catedrais góticas, mas que “nunca chorei nessas catedrais, como chorei na pequena paróquia da Exaltação da Santa Cruz naquelas escuras e solitárias noites”. Não são apenas grandes poetas e escritores que podem descrever esse estado repleto de graça ao qual visitar uma igreja está necessariamente ligado. Todos podem vivenciar isso. É muito importante que nossas almas estejam abertas a tais sentimentos, para que, indo à igreja, estejamos preparados para receber a Graça de Deus na medida em que nos é concedida. Se não entrarmos em um estado repleto de graça e não formos tomados pela compunção, não devemos nos preocupar. Isto significa que nossa alma não está pronta para isso. Instantes de tamanha iluminação, porém, são sinais de que nossas preces não são infrutíferas. Eles testificam o fato de que Deus responde nossas orações e que a Graça de Deus toca nossos corações.

## **XVIII: A Batalha com Pensamentos Estranhos**

Um dos maiores obstáculos para a oração atenta é o aparecimento de pensamentos estranhos. São João de Kronstadt, o grande asceta do final do século XIX e começo do século XX, descreve em seu diário como, durante a Divina Liturgia, nos momentos mais cruciais e sagrados, aparecia diante de seus olhos uma torta de maçã ou alguma outra recompensa que poderia ser dada. E com arrependimento amargo ele sugere como tais imagens estranhas podem destruir o estado de oração. Se isso aconteceu com os santos, não há nada surpreendente em acontecer conosco também. Para nos protegermos de imagens e pensamentos estranhos, nós devemos aprender, como fizeram os Santos Padres da Igreja, a “guardar nossas mentes”.

Nos escritores ascetas da Igreja Antiga havia um detalhado desenvolvimento a respeito de como pensamentos externos penetram uma pessoa. O primeiro estágio desse processo é chamado de “artigo”, ou seja, o repentino aparecimento de um pensamento. Este pensamento é ainda completamente estranho a qualquer um, mas aparece em algum lugar no horizonte; sua penetração em nós começa quando começamos a prestar atenção nele, entrar em conversa com ele, examiná-lo e analisa-lo. Então começa o que os Santos Padres chamam de “combinação”, quando a mente humana se confunde com o pensamento. Finalmente, o pensamento se torna uma paixão e abraça a pessoa por inteiro, e então oração e vida espiritual são esquecidas.

Para que isso não aconteça, é muito importante que se corte pensamentos estranhos em seu primeiro aparecimento, não permitindo que penetrem profundamente na alma, no coração e na mente. Aprender a fazer isso requer muito trabalho sobre si mesmo. Não se pode deixar de distrair-se com o coração, se não se aprende a lutar contra pensamentos estranhos.

Uma das doenças do homem moderno é sua capacidade controlar o próprio cérebro. Seu cérebro é autônomo, e seus pensamentos vão e vêm espontaneamente. O homem moderno, como uma regra, não segue o que está acontecendo em sua mente. Mas para

aprender a oração verdadeira é preciso seguir os pensamentos e expulsar impiedosamente aqueles que não correspondem a uma disposição orante. Orações curtas ajudam a superar distrações e pensamentos estranhos: “Senhor tem piedade”, “Deus, sê misericordioso comigo, um pecado”, e outras, que não requerem um foco especial nas palavras, mas inclinam ao nascimento dos sentimentos e ao movimento do coração. Com a ajuda de tais orações, pode-se aprender a orar com atenção e concentrar-se na oração.

## **XIX: A oração de Jesus**

O Apóstolo Paulo diz: Orai sem cessar (I Tessalonicenses 5:17). As pessoas perguntam com frequência: Como podemos orar sem cessar, se estamos trabalhando, lendo, falando, comendo, dormindo, etc.? Isto é, se estamos fazendo coisas que possam parecer incompatíveis com a oração? A resposta para esta questão na tradição Ortodoxa é a Oração de Jesus. O fiel que pratica a Oração de Jesus alcança a oração constante, isto é, um incessante estar diante de Deus. Como se faz isso?

A Oração de Jesus é: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim, um pecador.” Também há uma forma mais curta. “Senhor Jesus Cristo, tem piedade de mim.” Mas pode-se reduzir a oração a três palavras: “Senhor, tem piedade.” Quem pratica a Oração de Jesus não a repete somente durante os serviços divinos ou quando orando em casa, mas quando viaja, come e ao ir dormir. Ainda que esteja falando com alguém ou ouvindo alguém falar, sem perder a intensidade de sua percepção, pode-se, entretanto, continuar a repetir esta oração no fundo de seu coração.

O significado da Oração de Jesus não consiste, claro, na sua repetição mecânica, mas em sentir a presença viva de Cristo sempre. Esta presença é sentida por todos nós primeiro porque, ao recitar a Oração de Jesus, nós recitamos o nome do Salvador.

O nome é um símbolo de seu portador; no nome está presente, por assim dizer, a pessoa a quem ele pertence. Quando um jovem homem se apaixona por uma jovem mulher, ele incessantemente repete o nome dela, porque ela está, por assim dizer, presente em seu nome. E, à medida em que o amor preenche todo o seu ser, ele sente a necessidade de repetir este nome outra e outra vez. Exatamente da mesma forma, um Cristão que ama o Senhor repete o nome de Jesus Cristo, porque todo seu coração e ser são atraídos por Cristo.

Quando fazemos a Oração de Jesus é muito importante tentar não imaginar Cristo, reproduzindo-O como alguém em uma situação mundana ou, por exemplo, crucificado. A Oração de Jesus não deve ser relacionada a imagens que possam formar-se em nossa imaginação, porque, assim sendo, há uma substituição da verdadeira imaginação. A Oração de Jesus deve ser acompanhada apenas por uma percepção interior da presença de Cristo e uma sensação de estar diante do Deus Vivo. Nenhuma imagem externa é apropriada aqui.

## **XX: O que há de tão bom na Oração de Jesus?**

A Oração de Jesus tem várias propriedades. Primeiramente, a oração contém a presença do nome de Deus nela. \

Nós frequentemente pensamos no nome de Deus como por hábito, intuitivamente.

Dizemos: “Senhor, estou tão cansado” ou “Deus está com ele, deixe-o vir outra hora” – completamente sem pensarmos sobre a força que o nome de Deus possui. Entretanto, já no Antigo Testamento isso foi confirmado: Não tomarás o nome do Senhor teu Deus em vão (Êxodo 20:7). Os antigos judeus tratavam o nome de Deus com extrema reverência.

Na era seguinte à libertação do cativo da Babilônia era, em geral, proibido pronunciar o nome de Deus. Este direito era restrito ao sumo sacerdote, quando entrava no Santo dos

Santos, o principal santuário do templo. Quando nos voltamos à Oração de Jesus, nossa pronúncia do nome de Cristo e a confissão Dele como Filho de Deus têm um sentido completamente diferente. Este nome deve ser pronunciado com a maior das reverências. \

Outra propriedade da Oração de Jesus é sua simplicidade e acessibilidade. Para recitá-la, não é necessário nenhum livro, lugar ou momento específicos. Esta é sua grande vantagem sobre as demais orações.

Por fim, há mais uma propriedade que distingue esta oração: nela confessamos nossos pecados: “Tem piedade de mim, pecador.” Este ponto é muito importante, porque muitos de nossos contemporâneos absolutamente não têm ciência de seus pecados. Até mesmo na Confissão frequentemente se ouve: “Não sei do que me arrepender: Eu vivo como os demais, não mato, nem roubo” e por aí vai. Entretanto, são nossos pecados, por regra, que são as causas de nossas grandes enfermidades e sofrimentos. Se uma pessoa não reconhece seus pecados, ela está distante de Deus, como em uma sala escura, onde não vemos poeira, nem sujeira, mas quando abrimos a janela, descobrimos que a sala estava precisando de uma limpeza há muito tempo.

A alma do homem, distante de Deus, é como uma sala escura. Todavia, à medida que nos aproximamos de Deus, mais luz chega a nossas almas e com maior nitidez enxergamos nossos pecados. Isto ocorre, não porque nos comparamos aos outros, mas porque nos postamos perante Deus. Quando dizemos: “Senhor Jesus Cristo, tem piedade de mim, pecador”, nós, como se nos colocássemos diante da face de Cristo, comparamos nossas vidas à Dele. Então, nós nos sentiremos, de fato, como pecadores e poderemos, do fundo de nossos corações, ofertar arrependimento.

## **XXI: A prática da Oração de Jesus**

Vamos falar sobre os aspectos práticos da Oração de Jesus. Algumas pessoas se propõem a repetir a Oração de Jesus ao longo do dia, digamos, umas cem, quinhentas ou mil vezes. Para contar quantas vezes eles disseram a Oração, eles usam um cordão de oração, que pode ter cinquenta, cem ou mais nós. Ao pronunciar mentalmente a Oração, as pessoas usam o cordão. Mas se você está começando no esforço ascético da Oração de Jesus, então você deve dar mais atenção à qualidade que à quantidade. Parece-me que se deve começar com uma pronúncia muito lenta e em voz alta de cada palavra da Oração de Jesus, assegurando que esse coração participe da oração. Você pronuncia: “Senhor... Jesus... Cristo...”- e seu coração responde a cada palavra. E não busque de imediato repetir a Oração de Jesus muitas vezes. Basta dizê-lo dez vezes, se seu coração responde às palavras, isso será suficiente.

O homem tem dois centros espirituais: a mente e o coração. Com a mente é conectada a atividade espiritual, a imaginação, os pensamentos, com o coração são conectadas as emoções e experiências. Quando se diz a Oração de Jesus, o centro deve ser o coração. É por isso que, ao orar, não se deve tentar representar algo na mente – por exemplo, Jesus Cristo – mas tentar manter a atenção no coração.

Os antigos escritores ascetas da Igreja desenvolveram a técnica de “guardar a mente no coração”, através da qual a Oração de Jesus está conectada com a respiração: quando você inala, diz “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus”, quando exala, “tem piedade de mim, pecador”. A atenção era, por assim dizer, transferida da mente para o coração. Eu não creio que todos devam praticar a Oração de Jesus dessa forma; é suficiente apenas dizer as palavras da oração com atenção e reverência.

Comece sua manhã com a Oração de Jesus. Se durante o dia você tiver um minuto livre, recite a Oração por mais vezes; à noite, antes de dormir, repita até adormecer. Se você aprender a dormir e acordar com a Oração de Jesus, terá um grande apoio espiritual. Gradualmente, à medida que o seu coração se tornar mais correspondente às palavras da oração, você poderá chegar ao ponto em que se torna incessante – além de que o

conteúdo principal da oração já não serão as palavras pronunciadas, mas o sentimento constante da presença de Deus em seu coração. E se você começar a dizer a oração em voz alta, gradualmente, chegará ao ponto que você dirá isso apenas em seu coração, sem envolvimento da língua ou dos lábios. Você verá como a oração transformará toda sua natureza humana e toda sua vida. Esse é o poder especial da Oração de Jesus.

## **XXII: Livros sobre a Oração de Jesus**

“Seja o que faça, seja o que esteja fazendo em qualquer momento, dia e noite, pronuncie com a sua boca estas palavras Divinas: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim, um pecador.” Isto não é difícil: tanto enquanto em viagem, na estrada, e durante o trabalho – se estiver cortando lenha ou carregando água, cavando ou cozinhando. Afinal, em todas estas coisas, o corpo está em trabalho e a mente, ocupada – então dar a ela algo para fazer é inerente e prazeroso à sua natureza imaterial: pronunciar o nome de Deus”. Este é um trecho do livro *Nas Montanhas do Cáucaso*, o qual foi publicado no início do século passado e é dedicado à Oração de Jesus.

Eu gostaria de enfatizar que esta oração precisa ser aprendida – além disso, de preferência com o auxílio de um diretor espiritual. Na Igreja Ortodoxa há professores de oração entre monásticos, párocos e até leigos: estas são pessoas que aprenderam sozinhas o poder da oração através da experiência. Contudo, se você não encontrar um instrutor – e muitos reclamam que atualmente é difícil encontrar um instrutor na oração – pode-se recorrer aos livros como *Nas Montanhas do Cáucaso* ou *O Caminho de um Peregrino*.

O último, o qual foi publicado no século XIX e republicado várias vezes, é sobre uma pessoa que decide aprender a oração incessante. Ele era um andarilho que andava de cidade em cidade com uma sacola sob os ombros e um bastão, que aprendeu a orar. Ele repetia a Oração de Jesus alguns milhares de vezes por dia.

Há também a clássica coleção de cinco volumes de trabalhos de Santos Padres do século IV ao V: *A Filocalia*. Este é um tesouro muito rico de experiência espiritual, contendo muitas instruções sobre a Oração de Jesus e sobriedade ou vigilância mental. Aqueles que desejam verdadeiramente aprender a como orar devem familiarizar-se com estes livros.

Eu também citei uma passagem do livro *Nas Montanhas do Cáucaso* porque há muitos anos, quando eu era um adolescente, eu tive a oportunidade de viajar à Georgia, às montanhas do Cáucaso próxima à Sukhumi. Lá, encontrei eremitas. Eles viviam lá até nos tempos da União Soviética, longe da vaidade mundana, em cavernas, desfiladeiros e precipícios, e ninguém sabia de suas existências. Eles viviam em oração e passavam de geração para geração um tesouro de experiência orante. Estas eram pessoas que eram como de um mundo diferente, que alcançaram elevações espirituais elevadas e paz interior profunda. E isto foi tudo graça à Oração de Jesus.

Que Deus permita que através de instrutores experientes e através dos livros dos Santos Padres, que nós aprendamos este tesouro: a incessante prática da Oração de Jesus!

## **XXIII: “Pai nosso, que estás nos Céus”**

O “Pai Nosso” possui um significado especial, pois o Próprio Cristo o deu a nós. Ele começa com as palavras: “Pai nosso, que estás nos Céus”. Esta oração é completa: nela está concentrado tudo que o homem precisa tanto para sua vida terrena, como, também, para a salvação de sua alma. O Senhor deu-nos esta oração para que nós soubéssemos pelo que devemos rezar e o que devemos pedir a Deus.

As primeiras palavras desta oração, “Pai nosso, que estás nos Céus”, nos revela que Deus não é algum ser distante e abstrato, mas nosso Pai. Hoje muitas pessoas, em

resposta à questão sobre acreditarem em Deus, respondem afirmativamente, mas se lhes perguntarem como imaginam Deus e o que pensam Dele, elas respondem algo como: “Bem, Deus é bom, é algo luminoso, algum tipo de energia positiva”. Isto é, elas tratam Deus como algum tipo de abstração, como algo impessoal.

Quando começamos nossa oração com as palavras “Pai nosso”, estamos imediatamente apelando para o Deus pessoal, vivo, para o Deus como Pai – para o Pai sobre o qual Cristo falou na parábola do filho pródigo. Muitas pessoas lembram-se do tema dessa parábola do Evangelho de Lucas. O filho decidiu deixar o pai, sem esperar por sua morte. Ele recebeu a herança de seu pai, foi a um país distante e lá a desperdiçou. Quando chegara ao limite da miséria e exaustão, decidiu retornar a seu pai. Ele disse a si mesmo: “Levantar-me-ei, e irei ter com meu pai, e dir-lhe-ei: Pai, pequei contra o céu e perante ti. Já não sou digno de ser chamado de teu filho. Faze-me como um dos teus empregados” (Lucas 15:18-19). E quando ainda estava distante, seu pai correu ao seu encontro, lançando-se ao seu pescoço. O filho não foi sequer capaz de proferir as palavras que preparara, pois o pai imediatamente lhe deu um anel, o símbolo de dignidade filial, e o vestiu com suas antigas roupas – isto é, ele o restaurou completamente à dignidade de um filho. Este é precisamente o modo com que Deus nos trata. Não somos empregados, mas filhos de Deus, e o Senhor nos trata como Seus filhos. Portanto, nossas atitudes para com Deus devem ser caracterizadas por devoção e amor nobre e filial.

Quando pronunciamos “Pai nosso”, isto significa que não estamos orando em isolamento, como indivíduos, cada um tendo seu próprio Pai, mas como membros de uma única família humana, uma única Igreja, um único Corpo de Cristo. Em outras palavras, ao chamarmos Deus de nosso Pai, implicamos que todas as outras pessoas são nossos irmãos. Além disso, quando Cristo nos ensina em oração a voltarmos a Deus como “nosso Pai”, Ele coloca a Si mesmo como se estivesse no mesmo nível em que nós estamos. São Simeão o Novo Teólogo disse que, através da fé em Cristo, tornamo-nos irmãos de Cristo, pois partilhamos com Ele um Pai comum: nosso Pai Celeste.

Quanto às palavras “que estás nos Céus”, elas não se referem a céus materiais, mas que Deus vive em uma dimensão completamente diferente da nossa, que Ele é absolutamente transcendente para nós. Todavia, através da oração, através da Igreja, temos a oportunidade de adentrar este outro mundo.

## **XXIV: “Santificado seja Teu Nome”**

O que as palavras “Santificado seja Teu Nome” significam? O Nome de Deus já é santo por si só, portando em si mesmo o poder da santidade, força espiritual e a presença de Deus. Por que precisamos recitar essas palavras em oração? Seria mesmo porque o Nome de Deus não permanecerá santo, se não dissermos “Santificado seja Teu Nome”? Quando falamos “Santificado seja Teu Nome”, temos em mente que o Nome de Deus deve ser santificado, ou seja, ser revelado como santo através de nós, por meio de nossa vida espiritual. O Santo Apóstolo Paulo, dirigindo-se aos indignos cristãos de seu tempo, disse: Porque, como está escrito, o nome de Deus é blasfemado entre os gentios por causa de vós. (Romanos 2:24). Estas palavras são muito importantes. Elas falam de nossa discrepância para com a norma moral e espiritual contida no Evangelho, de acordo com a qual nós, cristãos, somos obrigados a viver. Esta discrepância é, talvez, uma das principais tragédias para nós como cristãos e para toda a Igreja.

A Igreja é santa, pois foi erguida sob o Nome de Deus, que é, por si mesmo, santo. Os membros da Igreja, porém, estão longe de serem consistentes para com as normas da Igreja. Com frequência se ouve tal repreensão dirigida a cristãos: “Como você pode provar a existência de Deus, se você mesmo não vive melhor – e às vezes vive até pior – do que pagãos e ateus? Como você reconcilia a fé em Deus com atos indignos?” Assim, cada um de nós deve se perguntar diariamente: “Eu, como cristão, vivo de acordo com o

Evangelho? O Nome de Deus é santificado ou blasfemado for mim? Sou um exemplo de verdadeiro cristão, que tem amor, humildade, mansidão e compaixão? Ou sou um exemplo do oposto destas virtudes?”

Frequentemente pessoas se dirigem a seus padres com a pergunta: “O que devo fazer para trazer meu filho (filha, marido, mãe, pai) à Igreja? Eu falo-lhes sobre Deus, mas não querem ouvir.”. O problema é que não basta apenas falar de Deus. Quando alguém que se tornou crente tenta converter os demais a sua fé, especialmente aqueles próximos a ele, com o auxílio de palavras, persuasão, e, às vezes, até mesmo coerção, incitando-os a rezar ou ir à Igreja, isto, com frequência, os leva ao oposto: seus vizinhos rejeitam tudo de eclesial e espiritual. Nós conseguimos trazer pessoas à Igreja, apenas quando nós mesmos nos tornamos verdadeiros cristãos, quando eles, olhando-nos, podem dizer: “Sim, agora eu compreendo o que a fé cristã pode fazer por alguém, como ela pode mudá-lo, transformá-lo. Eu começarei a acreditar em Deus, pois vejo como cristãos são diferentes de não cristãos.”

## **XXV: “Venha o Teu Reino”**

O que significam estas palavras? Aliás, o Reino de Deus inevitavelmente virá, o mundo acabará e a humanidade entrará em outra dimensão. Obviamente, não estamos rezando para o que o fim do mundo chegue, mas para que o Reino de Deus venha a nós, ou seja, para que o Reino de Deus se torne real em nossas vidas, para que nossas atuais – enfadonhas, cinzas, às vezes sombrias e trágicas – vidas terrenas sejam permeadas pela presença do Reino de Deus.

O que é o Reino de Deus? Para responder esta pergunta, é preciso voltar-se para o Evangelho e lembrar-se de que Jesus Cristo iniciou Sua pregação com as seguintes palavras: “Arrependei-vos, porque é chegado o reino dos céus.” (Mateus 4:17). Então, Cristo repetidamente fala às pessoas sobre Seu Reino. Ele não contestou, quando foi chamado Rei – por exemplo, quando entrou em Jerusalém, foi saudado como Rei dos Judeus. Até mesmo em julgamento, quando estava sendo escarnecido, difamado e caluniado, o Senhor respondeu a pergunta aparentemente irônica de Pilatos – Tu és o Rei dos Judeus? – com as palavras: O Meu Reino não é deste mundo (Mateus 18:33-36). Estas palavras do Salvador também contêm uma resposta para a questão sobre o que é o Reino de Deus. Quando nos voltamos a Deus com as palavras “Venha o Teu Reino”, estamos pedindo para que este Reino espiritual de Cristo se torne realidade em nossas vidas, para que a dimensão espiritual da qual muitos falam, mas a qual poucos conhecem por experiência, se manifeste em nossas vidas.

Quando o Senhor Jesus Cristo disse a Seus discípulos o que O aguardava em Jerusalém – tormentos, sofrimento e morte na Cruz – a mãe de dois deles Lhe disse: Dize que estes meus dois filhos se assentem, um à tua direita e outro à tua esquerda, no teu reino (Mateus 20:21). Ele estava a falar de como Ele tinha de sofrer e morrer, mas ela imaginou um Homem em um trono real e quis que seus filhos estivessem perto dEle. Contudo, como entendemos, o Reino de Deus foi, primeiramente, revelado na Cruz: Cristo foi crucificado, sangrou profusamente e acima dele pendia a placa: “Rei dos Judeus.” Somente mais tarde que o Reino do Deus foi revelado na gloriosa e salvífica Ressurreição de Cristo. Foi este Reino que nos foi prometido: um Reino que é concedido através de grandes esforços e tribulações. O caminho para o Reino de Deus encontra-se entre Getsémani e Gólgota: através de provações, tentações, dores e sofrimentos que assolam todos nós. Devemos nos lembrar disso, quando, em oração, dizemos “Venha o Teu Reino”.

## **XXVI: "Seja feita a Tua vontade, assim na terra como no Céu"**

Com que leviandade dizemos estas palavras! E com que raridade reconhecemos que nossa vontade pode não coincidir com a vontade de Deus. Afinal, às vezes Deus nos envia sofrimento, mas acabamos por ser incapazes de aceitá-lo como enviado por Deus e murmuramos indignadamente. Com frequência as pessoas, dirigindo-se a um Padre, dizem: "Não posso concordar com isso e isto, entendo que seja a vontade de Deus, mas não consigo aceitar." O que pode ser dito a esta pessoa? Alguém que diga isto, aparentemente, quando recitando A Oração do Senhor, precisa trocar as palavras "Seja feita a Tua" por " Seja feita a minha vontade".

Cada um de nós deve lutar para que nossa vontade corresponda à benigna vontade de Deus. Dizemos: "Seja feita Tua vontade, assim na terra como no céu." Isto é, a vontade de Deus, que já foi cumprida no céu, no mundo espiritual, deverá ser cumprida também aqui na terra, e, acima de tudo, nas nossas vidas. E devemos estar prontos para seguir a voz de Deus em tudo. Precisa-se descobrir em si a força com a qual nega-se a própria vontade para o bem de que a vontade de Deus seja satisfeita. Constantemente ao rezarmos pedimos algo a Deus e não o recebemos. E então parece-nos que nossa oração não foi ouvida. Precisamos descobrir em nós a força para aceitar essa "recusa" de Deus como Sua vontade.

Lembremos de Cristo que, à véspera de Sua morte, orou a Seu Pai dizendo: "Oh, meu Pai, se possível, afasta de mim este cálice". Mas o cálice não foi afastado, o que significa que a resposta à oração Dele foi diversa: Jesus Cristo deveria beber desse cálice de sofrimento, aflição e morte. Sabendo disto, Ele disse ao Pai: Todavia, não se faça o que eu quero, mas sim o que tu queres. (Mateus, 26:39-42)

Esta deveria ser também nossa relação com a vontade de Deus. Se sentimos que alguma aflição está vindo em nossa direção e que teremos que beber de um cálice para o qual não possuímos força, podemos dizer: "Senhor, se for possível, livre-me deste cálice de sofrimento, afaste-o de mim." Mas, assim como Cristo, devemos concluir nossa oração com estas palavras: "Todavia, que seja feita a Tua vontade, não a minha."

Precisamos nos dirigir a Deus com confiança. Crianças constantemente pedem aos pais coisas que estes não lhes dão por considerá-las perigosas. Anos passam até que se entenda o quão corretos os pais estavam. Assim o é conosco. O tempo passa e, de súbito, entendemos o quão mais benéfico foi o que Deus enviou-nos do que o que desejávamos em acordo com nossa vontade.

## **XXVII: O Pão Nosso de cada dia dá-nos hoje**

Podemos voltarmo-nos para Deus com uma grande variedade de pedidos. Podemos pedir a Ele não só o que é sublime e espiritual mas também o que é essencial para nós no plano material. O "pão de cada dia" é o que vivemos, nosso alimento diário. Além disso, ao orar, pedimos "o pão nosso de cada dia dá-nos hoje". Em outras palavras, não pedimos a Deus o que é necessário para todos os dias de nossas vidas. Nós Lhe pedimos a comida diária, sabendo que Ele nos alimenta hoje, logo, nos alimentará também amanhã. Ao assim dizer, expressamos nossa confiança em Deus: confiamos Nele hoje assim como confiamos Nele amanhã.

O termo "pão de cada dia" indica o que é necessário para a vida, e nada mais ou excessivo. Pode-se avançar no caminho da aquisição e, tendo todo o necessário – um teto, um pedaço de pão e o mínimo necessário de bens materiais –, começar a envolver-se em açambarque e luxo. Este caminho leva a um beco sem saída, pois quanto mais se acumula e mais dinheiro se tem, mais se sente o vazio da vida, sentindo que há mais necessidade que não podem ser satisfeitas materialmente. Assim, o "pão diário" é o essencial. Não se trata de uma limusine, um palácio ou um milhão de dólares – é aquilo sem o qual nós nem nossos filhos e parentes podemos viver.

Alguns entendem as palavras “pão de cada dia” como algo mais elevado ou “super-essencial”. Particularmente, os Santos Padres escreveram que o “Pão Essencial” é o Pão que desce dos Céus – em outros termos, Cristo, que os fiéis recebem no Mistério da Comunhão. Tal entendimento também é justificado, porque além do pão material, também se precisa do Pão Espiritual.

Qualquer um pode investir em seu próprio caminho no conceito de “pão de cada dia”. Durante a Guerra um moço ourou “dá-nos o pão de cada dia”, porque o seu principal alimento era o pão seco. A principal coisa para o rapaz sustentar a si e sua família era o pão seco. Isso pode soar engraçado ou triste, mas mostra que – velhos e jovens – pedem a Deus o que mais precisam, aquilo sem o qual não se pode viver nem um único dia.

## **XXVIII: E perdoe as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores**

A oração está inextricavelmente ligada ao modo de vida. A razão para as dificuldades experimentadas na oração reside numa vida incorreta, não-espiritual e não-evangélica. Percebemos isto especialmente quando oramos o "Pai Nosso". Cada pedido desta oração nos coloca diante de uma realidade dada, como se estivéssemos sendo julgados - julgados por nossa própria consciência. E esta oração, se orarmos com nossa alma e nosso coração - se realmente pensarmos sobre o que está escrito aqui - deve constantemente nos forçar a mudar nossas vidas.

Nós dizemos: “e perdoe as nossas dívidas assim como nós perdoamos aos nossos devedores”, isso é, nós pedimos a Deus para perdoar nossas dívidas, como perdoamos àqueles que estão em débito conosco. Quando dizemos estas palavras, devemos nos perguntar: perdoamos nosso próximo? Estamos prontos para colocar nosso próprio perdão por Deus em dependência de perdoarmos os outros? Isso não é muito assustador? Não é isso muita responsabilidade?

A experiência nos mostra que não é tão difícil perdoar a todos, assim como não é tão difícil amar a todos – “todos” em um sentido abstrato. Muitas pessoas dizem: Eu amo as pessoas, eu simplesmente não posso chegar a um acordo com duas ou três pessoas - meus vizinhos, meus colegas de trabalho, minha sogra -, mas eu amo todos os outros. Assim, as palavras "perdoe as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores", lembra-nos do casal de pessoas que não podemos perdoar, cujas dívidas não podemos perdoar. E esta oração nos ensina que, enquanto não os perdoarmos, não podemos esperar que o Senhor nos perdoe a nós.

A vida terrena nos é dada para que vivamos em paz uns com os outros. Em nossa vida muitos de nós estão acorrentados, e é nossa tarefa conseguir desacorrentá-los enquanto ainda temos tempo. Nada é impossível para o homem. Pode ser muito difícil fazer as pazes com alguém, perdoar alguém, mas se não encontramos a força para isso, não podemos contar com Deus para nos perdoar. Se chamamos a Deus de Nosso Pai e a nós mesmos cristãos, se dissermos "Santificado seja o Teu Nome" - isto é, que o nome de Deus deve ser santo, e a santidade do Nome de Deus deve ser manifestada através de nossos atos - então como não podemos Perdoar nossos devedores, aqueles que nos ofenderam, insultaram ou humilharam?

A vida cristã é uma vida ascética, e devemos relatá-la de forma responsável. Devemos ganhar o direito de orarmos a Oração do Senhor. E esse direito nós ganhamos pelas nossas boas ações. Nenhuma palavra - e, além disso, nenhuma palavra de oração - deve ser em vão, vazia ou injustificada. Atrás de cada palavra há uma realidade, e por trás das palavras do "Pai Nosso" devem estar nossas ações. Se dissermos a Deus: "Tua vontade seja feita", isto significa que devemos submeter nossa vontade à Sua vontade, à vontade de Deus. E se pedimos a Deus: "E perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores", isto significa que devemos aprender a perdoar a todos que consideramos culpáveis, a quem consideramos estar em dívida conosco.

## **XXIX: “E não nos conduzas à tentação, mas livra-nos do maligno”**

O que é tentação e quem é o maligno?

Tentação é uma provação que nos é enviada por Deus ou por satã, mas permitida por Deus. Toda tentação é, para nós, um tipo de teste de resistência. Às vezes passamos no teste, às vezes não. Quando pedimos a Deus “E não nos conduzas à tentação”, é como se estivéssemos dizendo a Deus “Não nos envie um obstáculo além da nossa capacidade, mas um com a qual consigamos lidar para que as provações e tribulações que o Senhor nos envia não nos esmaguem ou acabem com nossa fé.”

O maligno é satã, o inimigo da humanidade. Quanto a satã, precisam-se evitar dois extremos. Alguns tendem a rejeitar a existência de satã e dos demônios. Estas pessoas – fiéis ou infiéis – não reconhecem a existência real de poderes malignos neste mundo, e mais, não como forças abstratas, mas como seres vivos, porque satã e os demônios, como os anjos, são reais, são seres vivos. Há o outro extremo, especialmente difundido entre fiéis, que é quando as pessoas exageram na importância dos demônios, quando ficam tão preocupadas com as ações de satã e os poderes malignos, que elas vivem em um estado de semi paralisia, por isso o frequente medo entre os fiéis do mau-olhado, da magia negra e afins. Logo, assumem uma postura tímida em suas vidas, sentem medo de tudo, veem ameaças em todo lugar e não conseguem viver criativa, livre e plenamente.

Devemos lembrar que o mal certamente tem poder e pode ter um impacto negativo e devastador em nossas vidas, mas somente se lhe dermos acesso a nós. Satã não tem forças onde não é convidado, onde sua presença não é desejada. Se vamos à Igreja, oramos, portamos um crucifixo e fazemos o sinal da cruz, se cumprimos os mandamentos de Deus e nos abstermos de pecar, satã não terá poder sobre nós e não haverá lugar para ele em nós. Quando que satã ganha forças? Quando cedemos a uma paixão, como por exemplo, quando uma pessoa se torna viciada em drogas ou bebidas alcoólicas. O perigo do alcoolismo não é a pessoa beber mais vinho do que deveria, mas ele a enfraquece e abre caminho para que satã adentre sua alma.

Portanto, quando oramos a Deus, dizendo “mas livra-nos do maligno”, pedimos para que Ele sempre nos conceda forças para nos abstermos daquilo que dá ao maligno poder sobre nossas vidas. E se aprendermos isso, satã, nem qualquer outro poder das trevas, magia negra e afins terão qualquer efeito sobre nós.

## **XXX: Oração à Mãe de Deus**

Cristãos ortodoxos não oram somente a Deus, mas também à Sua Mãe e aos Santos. Esta prática de oração na Igreja Ortodoxa difere, por exemplo, daquela praticada nas comunidades protestantes. Protestantes não reconhecem a oração à Mãe de Deus e aos Santos. Dizem eles: não precisamos de intermediários para nos aproximarmos de Deus. Está é uma afirmação justa – de que não precisamos de intermediários – mas a partir daí é equivocada. Afinal, não oramos à Mãe de Deus como a uma espécie de camada intermediária entre nós e Deus; nós oramos a ela porque ela é a Mãe de Deus e é impossível separá-la de seu Divino Filho.

Quando eu estava estudando na Inglaterra, meu professor – um velho bispo ortodoxo – frequentemente me convidava a estudar em sua casa. Eu iria para sua casa e sua mãe idosa abriria a porta para mim. Imagine se eu não a cumprimentasse, se eu não a notasse, mas passasse diretamente por ela para dentro da casa dizendo: “Eu não preciso de intermediários; eu só lido com o bispo.” Pareceu-me perfeitamente natural que, lidando com o filho, eu também tratasse de sua mãe. Claro que este é um argumento de caráter puramente mediano.

Há também argumentos mais sérios. Há também argumentos mais sérios. O mais importante deles é a experiência de milhões de pessoas que mostram que a Mãe de Deus

escuta suas orações e lhes responde; que ela ajuda as pessoas e, além disso, que ela é realmente uma intercessora para as pessoas diante de seu Filho e Deus.

A Mãe de Deus é inseparável do Filho. Sua façanha é inseparável da Dele. Considere que quando o Anjo do Senhor desceu do Céu para dizer a ela: “E eis que em teu ventre conceberás e darás à luz um filho” (Lucas 1:31), a Encarnação dependia de seu acordo ou discordância. Ela poderia ter dito “não”, mas ela disse “sim”. Ela criou o Menino e trouxe-O para o Templo em sacrifício a Deus; ela atravessou sua vida terrena ao lado Dele. Quando Cristo foi crucificado, ela estava na Cruz, porque ela não podia ser separada Dele. Ela estava com Ele mesmo em Seu sofrimento mais terrível, porque ela se tornou uma participante de Suas Façanhas. Quando o Senhor estava na Cruz, seu discípulo amado estava ao lado dele, e Ele lhe disse: Mulher, eis o teu filho! E ao seu discípulo disse: Eis a tua Mãe (João 19: 26-27). Ele, por assim dizer, entregou não só a seu discípulo amado, mas a todos os discípulos, sua proteção e cuidado. A partir desse momento, ela, como Mãe de seu Filho, também se tornou Mãe de Seus seguidores, ou seja, a Mãe da Igreja. E nos voltamos para ela como a nossa Mãe e a Mãe da Igreja.

Dizemos em oração à Mãe de Deus: "Santíssima Mãe de Deus, salva-nos". Isso não significa que a consideremos nossa salvadora. O Salvador é Cristo. Mas confessamos seu envolvimento no Mistério da salvação, sua participação neste Mistério. E entendemos que a salvação é possível para nós porque a Mãe de Deus expressou seu acordo com a Palavra de Deus dirigida a ela. E, graças ao seu consentimento, temos acesso ao seu Filho e ao seu Deus, nosso Pai Celestial.

### **XXXI: Oração aos Santos**

A Tradição de veneração aos Santos na Igreja de Cristo é muito antiga; existe desde os primeiros momentos da aparição da Igreja; desde os primeiros anos de sua existência. Igrejas cristãs na Antiguidade foram erguidas sobre os túmulos dos Mártires. E foi o sangue dos Mártires, segundo as palavras de um antigo escritor eclesial, que foi a "semente do cristianismo"; Isto é, o cristianismo se espalhou pela façanha dos mártires.

Os mártires são pessoas que mostraram, pelo exemplo de sua própria vida e morte, que o homem pode repetir a façanha de Cristo; que o homem terreno, com todas as suas fraquezas e enfermidades, também pode sacrificar-se para as pessoas e para Deus, assim como Jesus Cristo. Aquele que se ofereceu em sacrifício tornou-se um herói espiritual aos olhos de outras pessoas, especialmente aos olhos daqueles que o conheciam. A veneração deste santo começou imediatamente após sua morte. A tradição foi preservada até os dias atuais segundo a qual uma igreja ortodoxa deve ter pelo menos uma pequena partícula de um santo. Não se deve realizar a Divina Liturgia em uma mesa simples: ela deve ser realizada em uma mesa sagrada ou tábua especial na qual parte das relíquias de um santo é costurada. A razão para isso é que mártires e santos formam o fundamento sobre o qual a Igreja Cristã é construída. Oramos aos santos porque eram pessoas que, embora fossem como nós, graças às obras de suas vidas, alcançaram a deificação, tornando-se como Cristo. Oramos a eles porque seguiram o caminho que estamos tentando seguir. E a experiência de muitos cristãos testemunha o fato de que os santos ouvem nossas orações e lhes respondem.

Eu gostaria de mencionar brevemente um fenômeno negativo relacionado à veneração dos santos. A questão é que algumas pessoas veem os santos como os pagãos viam suas divindades: segundo o princípio de “qual santo pode ajudar em quê?”. Tais pessoas vão à igreja e perguntam: “Para qual santo devo acender uma vela para que eu ganhe um apartamento?”, “A qual santo devo rezar pela cura de uma dor de dente?”, etc. Devemos lembrar que os santos não são algum tipo de ídolo dos quais se pode obter algo em especial. Os santos não são especialistas em encontrar apartamentos, curar dores de dente e coisas afins. Há, obviamente, santos que foram médicos em vida e nós apelamos a eles por cura, como o Grande Mártir Panteleimon, e, de fato, através das orações de

tais santos, várias curas ocorrem. De forma alguma, porém, devemos ver os santos como algum tipo de fetiche: não devemos substituir orações aos santos, como pessoas que alcançaram a perfeição espiritual e podem nos ajudar em oração, por orações a santos, como um tipo de ídolos que são necessários apenas para obter ajuda em algo específico. Os santos são, acima de tudo, nossos amigos celestes, que podem nos ajudar a progredirmos no caminho para a salvação, no caminho para Deus. E, apenas em segundo plano, os santos são aqueles que podem nos ajudar em questões específicas do dia-a-dia.

## **XXXII: A Vida é impossível sem Oração**

Para resumir nossa conversa sobre oração: oração é, acima de tudo, uma conversa com Deus, um encontro com Ele, um diálogo que envolve não apenas nossas próprias palavras dirigidas a Deus, mas também a resposta de Deus. Portanto, é importante que saibamos não apenas falar, mas também ficar em silêncio, para que possamos escutar a profundidade de Deus que nos é revelada através da oração.

Em oração, precisamos ser absolutamente honesto. Não pode haver nada ambíguo ou artificial. Precisamos postar-nos diante de Deus como nós somos e dizer-Lhe o que precisa ser dito, no que estamos pensando e o que estamos sentindo. Logo, para a comunhão com Deus não há necessidade de pensar em um idioma específico, procurar palavras específicas ou escolher tópicos específicos. Devemos orar a Deus por aquilo que nosso coração pede e anseia.

Precisamos orar constantemente. Não é suficiente orar de tempos em tempos, apenas quando precisamos de algo de Deus. Devemos estar sempre orando: de manhã, de noite, e ao longo do dia por toda nossa vida. E o centro de nossa oração não deve ser algo específico que pedimos a Deus, mas Deus, porque o principal intuito de nossa oração é sempre nosso encontro com Deus, a possibilidade de O descobirmos por nós mesmos.

Devemos orar não só por nós mesmos, mas pelos outros; não apenas por nossos parentes e amigos, mas por nossos inimigos também. Nós devemos orar a Deus não como indivíduos isolados, mas como pessoas que representam uma porção da humanidade, dirigindo-nos a Deus não apenas em nosso nome, mas, também, em nome da única família humana, pois Deus é o Pai Celeste de cada um de nós.

Não oramos apenas a Deus, mas também à Mãe de Deus e aos santos, pois eles são nossos protetores celestes, nossos intercessores celestes. Oramos a nosso Anjo da Guarda para que ele nos guarde em nosso caminho.

Oramos não apenas pelos vivos, mas também pelos mortos, para que o Senhor lhes conceda paz e repouso.

Mais uma vez, gostaria de enfatizar que a oração deve ser a fundação de nossa vida, que nossa vida inteira deve ser moldada de acordo com nossas orações. A vida cristã deve corresponder à oração. Se alguém é malsucedido em oração, isto significa que ele está vivendo equivocadamente, significa que seu estado espiritual não corresponde a sua oração.

Aprendamos a orar; trabalhem para que a oração alcance nosso coração e, através de nosso coração, ascendamos às alturas celestiais para alcançarmos Deus. Trabalhem em nós mesmos para que a oração se torne o núcleo e a fundação de nossa vida. Peçamos a Deus, à Mãe de Deus e aos santos, para que nos ensinem a orar, pois vida sem oração é impossível, assim como é impossível viver e ser salvo sem Deus e Sua Igreja.